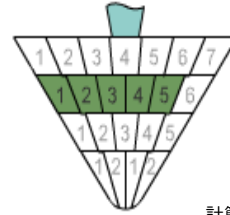


夏野菜のマリネ



(一人分の栄養価)

エネルギー 376kcal
たんぱく質 2.6g
脂質 23.3g
炭水化物 39.7g
食塩相当量 2.3g



よこすかE表示
推進中



計算協力：保健所健康づくり課

材 料 (4人分)

レタス 1/2 個
ニンジン 1 本
タマネギ 1 個
赤タマネギ 1 個
きゅうり 1 本
ナス 2 個
パプリカ黄 1/4 個
パプリカ赤 1/4 個
ミニトマト 2 個

A { 塩 少々
コショウ 少々
ゴマ油 適量
オリーブオイル 80g
砂糖 80g
酢 100g

塩 少々

作 り 方

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② ニンジンはせん切りにして、サッとお湯を通す。
- ③ タマネギ・赤タマネギはスライスする。
- ④ きゅうりは輪切りにして軽く塩もみする。
- ⑤ ナスは皮をむき、縦半分に切って、塩水にさらし軽く水気を絞る。
- ⑥ パプリカ黄・赤は千切りにする。
- ⑦ ミニトマトは半分に切る。
- ⑧ ①～⑥の野菜を食べる直前に A とよく混ぜ、ミニトマトを飾る。

ワンポイント



ナスは最後に混ぜましょう。
ミョウガ、青じそ等を入れたり、季節によって野菜を変えてもおいしいです。